

## **Gesundheit neu definiert: Functional Fitness an der VHS Tempelhof-Schöneberg**

Entdecken Sie im neuen Podcast der VHS Tempelhof-Schöneberg, wie Functional Fitness als effektive Methode zur Stressbewältigung und körperlichen Gesundheit fungiert. Profi-Kampfsportler Richie teilt spannende Einblicke in die VHS-Bewegungskurse und diskutiert die Kernübungen des Krafttrainings. Hören Sie jetzt rein und abonnieren Sie unsere Folgen auf allen gängigen Podcast-Plattformen!

### **Der neue Podcast der VHS Tempelhof-Schöneberg beleuchtet Functional Fitness**

In der neuesten Folge des Podcasts „Ohrenblicke“ der Volkshochschule (VHS) Tempelhof-Schöneberg wird ein spannendes Thema behandelt: die Bedeutung von Functional Fitness im Vergleich zu traditionellen Yogapraktiken. Diese Folge bietet nicht nur interessante Einblicke in die Welt des Sports, sondern hebt auch die Rolle der VHS als Bildungsinstitution hervor.

### **Einblick in die Vielfalt der Teilnehmenden**

Frederike, die Moderatorin, führt ein Gespräch mit Richie, einem erfahrenen Personal Trainer und Profi-Kampfsportler. Er erklärt, wie die VHS ein breites Spektrum an Teilnehmern in ihren Bewegungskursen anzieht. Diese Vielfalt bietet eine einzigartige Möglichkeit, verschiedene Fitnessbedürfnisse und -level zu

bedienen. Die Kurse helfen den Teilnehmenden nicht nur dabei, fitter zu werden, sondern auch Stress abzubauen und körperlichen Beschwerden im Alltag vorzubeugen.

## **Wichtige Übungen für ein effektives Training**

Im Gespräch mit Richie werden grundlegende Krafttrainingsübungen wie Kniebeugen, Kreuzheben und Klimmzüge erwähnt. Diese Übungen sind essenziell, um die körperliche Fitness und Gesundheit zu fördern. Doch wie genau profitieren die Teilnehmenden von diesen Übungen? Die Antwort liegt in der Funktionalität: Sie bereiten den Körper auf die Herausforderungen des Alltags vor.

## **Die Rolle von Fitness-Influencern**

Ein weiterer interessanter Punkt, den Richie anspricht, ist die Bedeutung von Fitness-Influencern. Trotz ihrer Popularität sind sie nicht immer die besten Vorbilder, besonders wenn es um langfristige Gesundheit und Verletzungsprävention geht. Richie betont, dass die fachkundige Anleitung durch Personal Trainer oft der effektivere Weg zu dauerhaften Fitnesszielen ist.

## **Das Angebot der VHS Tempelhof-Schöneberg**

Diese Folge des Podcasts steht in einer Reihe von meistgehörten Episoden, die bisher Themen wie nachhaltige Geldanlagen und berufsbezogene Weiterbildung behandelt haben. Die VHS Tempelhof-Schöneberg möchte durch ihren Podcast verschiedene Aspekte der Weiterbildung beleuchten und gleichzeitig das Bewusstsein für Gesundheit und Fitness schärfen.

## **Weiterführende Informationen und**

## **Abonnieren des Podcasts**

Alle Beiträge von „Ohrenblicke“ sind auf beliebten Podcast-Plattformen verfügbar. Wenn Sie mehr über die VHS und ihre Angebote erfahren möchten, besuchen Sie die offizielle Webseite der VHS Tempelhof-Schöneberg. Es wird empfohlen, die Podcast-Folgen zu abonnieren, um keine Episode zu verpassen und um wertvolles Feedback zu geben.

- **NAG**

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://www.n-ag.de)**